

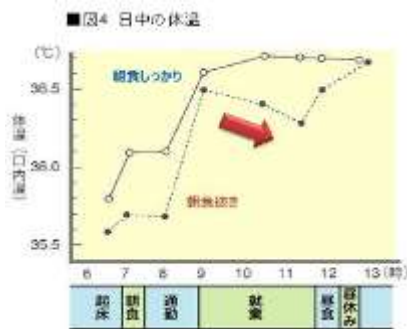


2024.1.10 藤井寺高校保健室

朝ごはんのかってこんなにスゴイ!!

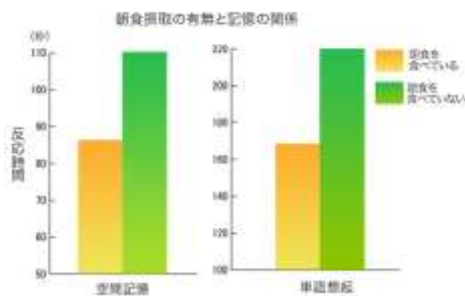
① 睡眠中に下がった体温が 上昇して身体が目覚める

私たちの体温は睡眠中に低下しますが、朝食を食べることで昼食までの間体温を維持することができます。体温を上げることで、身体も脳もフルに動かすことができます。



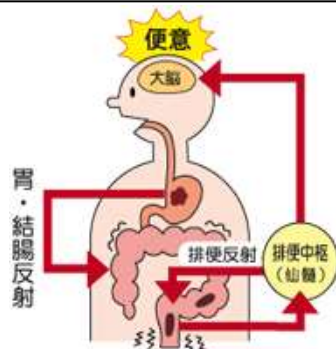
② 脳にエネルギーが届き 勉強がはかどる

脳のエネルギーとして使えるのはブドウ糖ですが、体内に長く貯蔵しておくことができません。つまり朝の脳はエネルギー枯渇状態になっているのです。



③ 消化器系が刺激を受けて、排便が促される

食べ物が胃の中に入ってくると、胃から大腸に信号が送られ便意をもよおします。胃が空っぽの状態での朝食の後には、便意が一番強く起こります。ですので、朝食後にゆっくりとトイレに入る時間の余裕を持つことも大切です。



朝ごはんを食べる時間がない・・・

そんな人にはバナナがお勧めです☆バナナには、人間が活動するのに必要な様々な種類の糖質が含まれ、ボーっとした脳や体にエネルギーを補給してくれます。また、ビタミン・カリウム・食物繊維なども豊富に含まれています。



また、スープやおにぎりなど、自分が食べやすいもので構わないので、少しだけでもお腹に入れてから登校してきてくださいね。



便チェック、してますか??



便が出た後、見ないで流してしまってもいいですか？便はあなたの体の状態を教えてくれています。ぜひ、毎回チェックしてくださいね！！

チェックポイント	☆理想☆	解説
水に浮くか	浮く	便にいいガスが充満している証拠。
色	黄褐色	黄土色に近い程、善玉菌が多い証拠。食べ過ぎ、飲み過ぎや、肉などの動物性たんぱく質ばかりの食事をしていると、悪玉菌優勢の濃い茶色になる。
形	バナナ状 もしくは半わり状	カチカチやコロコロなのは、大腸内に長時間便が留まっている水分不足状態。
かたさ	硬すぎず 柔らかすぎず 切れが良い	下痢は食べ物を十分に消化できなかった状態。排便後、お尻に便がついておらずトイレトイレットペーパーが汚れなければまさしく快便。
におい	臭いはするが 悪臭ではない	便秘で腸内に便が留まると、腸内で便が醗酵するため臭くてにおいの強い便になる。
量	約 100~200g	バナナ2本分くらいが理想。